

LARISSA DURÃES

Construir

Felicidade



Quem Sou Eu



Larissa Durães

Sou psicóloga, Mestre em Psicologia pela USP e atendo pela Abordagem Centrada na Pessoa. Trabalho com psicoterapia desde 2014 e sou apaixonada por conhecer as histórias de cada pessoa.

Meu objetivo é que você encontre formas de solucionar seus problemas, busque viver em maior sintonia com seus valores e ideais, resultando em autoconhecimento, felicidade e liberdade para ser quem é.

O que esperar

Você não acha curioso estarmos todos procurando sermos felizes, mas ninguém sabe ao certo como?

A verdade é que não sabemos o caminho para sermos felizes, porque também não nos ensinaram o caminho.

E a verdade é que existem tarefas práticas que podem contribuir para isso.

Neste e-book, você vai descobrir qual a importância de ser feliz na sua vida e alguns segredos para chegar lá.



Espero que aproveite este material


Conteúdo



 O que é Felicidade?

 Por que ser Feliz?

 Evidências científicas

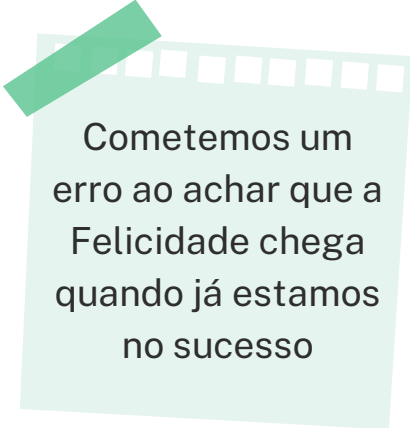
 Os segredos para ser Feliz



Introdução

Pesquisadores perceberam que não fazia mais sentido focar apenas em estudar a parte negativa da experiência humana e novos estudos têm surgido sobre como ser mais feliz. Descobriram que ser feliz nos ajuda a ser **mais produtivos, eficazes e bem-sucedidos** no trabalho e na vida.

Entretanto, se você pensa que só vai encontrar a Felicidade quando conquistar algum objetivo, eu vou te provar que isso é um engano.



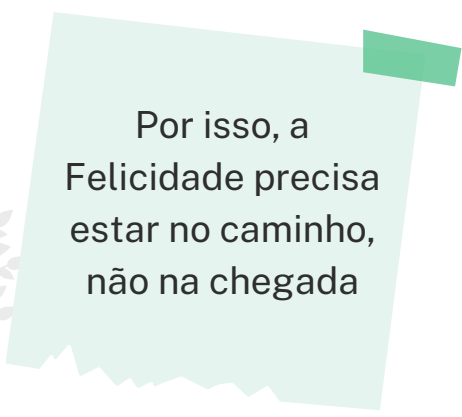
Cometemos um erro ao achar que a Felicidade chega quando já estamos no sucesso



Introdução

Pelo contrário, a Felicidade precisa vir antes, pois ela, aliada ao otimismo, promove melhor desempenho e realização. É o que pesquisadores têm chamado de o **“Benefício da Felicidade”**.

Quando você conquista alguma coisa, pode até se sentir frustrado, mas logo sua meta aumenta e você vai buscar um novo objetivo.



Por isso, a Felicidade precisa estar no caminho, não na chegada



O que é Felicidade?

Talvez nem saibamos como definir Felicidade, mas bem, provavelmente todo mundo quer ser feliz.

Ainda desconheço alguém que queira ou goste de ser triste.

Antes de tudo, precisamos entender melhor esse conceito que vamos abordar aqui. Vamos primeiro definir o que é Felicidade?



O que é Felicidade?

A Felicidade é comumente referida como “bem-estar subjetivo”. Isso significa que ela depende dos sentimentos de cada pessoa em relação à sua própria vida para sentir que é feliz. Ou seja, **só VOCÊ pode saber se é feliz ou não!**

(por isso, uma pílula da Felicidade nunca funcionaria; ela não é capaz de ser universal).



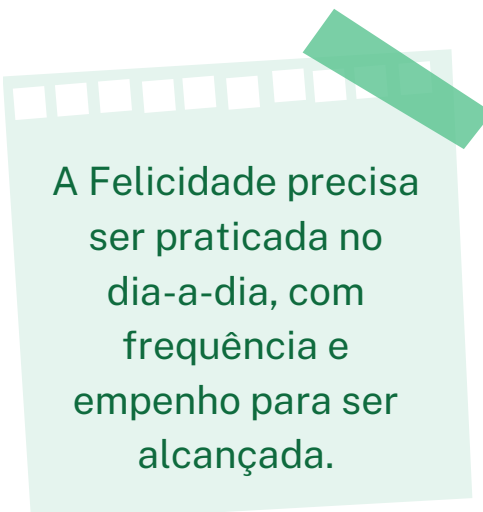
O que é Felicidade?

É verdade que cada pessoa pode ter sua própria definição de Felicidade, porém o termo tem sido definido cientificamente como uma **experiência de emoções positivas, prazer, senso de sentido ou propósito ou até como a alegria que sentimos ao buscarmos nosso pleno potencial.**

Sendo importante também que tenhamos esse espírito positivo no presente e uma perspectiva positiva para o futuro.



O que é Felicidade?



A Felicidade precisa ser praticada no dia-a-dia, com frequência e empenho para ser alcançada.

Se isso for feito sistematicamente, temos a possibilidade de elevar nosso nível de Felicidade **permanentemente**, mesmo com as variações naturais do cotidiano.



Por que ser feliz?

A questão é que, mesmo que somente pela nossa vontade não podemos mudar nossa realidade, podemos usar **nosso cérebro a nosso favor** e mudar a forma que processamos o mundo, e assim mudar como reagimos a ele.

**Nossa Felicidade está mais em
nossas mãos do que imaginávamos.
Temos o poder de construí-la.**

Nossos pensamentos
podem desempenhar
um papel de até 90%
na construção da
Felicidade.



Por que ser feliz?

Interpretar nossa realidade de maneira diferente muda a experiência que temos dessa realidade. Sendo mais positivos, é possível melhorar nosso desempenho e termos mais sucesso.

Os efeitos de uma experiência, expressão ou comentário negativo são tão fortes que precisam ser combatidos com **três** experiências, expressões ou comentários positivos.



Por que ser feliz?



Cultivar a positividade estimula a **motivação, eficiência, resiliência, criatividade e produtividade**, que, por fim, melhora o **desempenho** além poder de melhorar a sua **saúde física**.



Evidências Científicas

Você vai dizer que é óbvio, não é?
Mas, apesar de essas ideias poderem ser
questão de bom senso ou senso comum,
elas foram **testadas cientificamente** e isso
traz o valor que merecem.

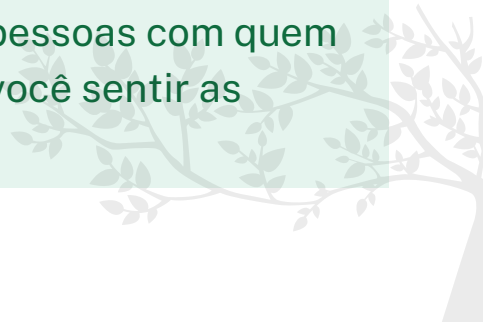
Foi descoberto que o ato de
sorrir faz o seu cérebro pensar que você
está feliz e, assim, ele começa a
produzir as **substâncias neuroquímicas**
que, de fato, te fazem se sentir feliz.



Evidências Científicas

É claro que estar autenticamente positivo vence a atitude falsa, mas as evidências mostram que se você mudar seu comportamento primeiro (a expressão facial e a postura), isso pode gerar uma **mudança comportamental verdadeira**.

Além disso, os cientistas descobriram que quanto mais você se rodear de pessoas felizes, positivas, mais isso contribui para você também sentir as mesmas sensações. Isso porque possuímos em nosso cérebro células chamadas “**neurônios espelho**”, que imitam os sentimentos, as ações e as sensações físicas das pessoas com quem você convive, fazendo você sentir as mesmas coisas.

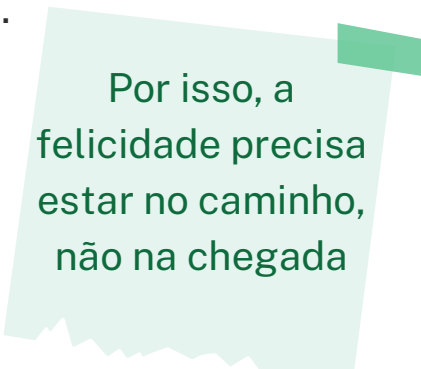


Os segredos para ser feliz

A verdade é que **se você se esforçar para ver positividade por toda parte, vai ser muito mais fácil ser feliz**, porque tendemos a não perceber o que não estamos procurando.

Focar no negativo, só faz encontrar mais desafios; enquanto que focar no positivo, vai te fazer encontrar mais oportunidades.

Você não deve estampar um sorriso no rosto e se afastar ou negar a existência dos seus problemas com a desculpa de “pensamento positivo”.



Por isso, a felicidade precisa estar no caminho, não na chegada

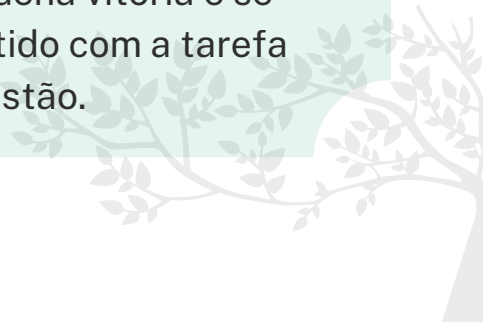


1ª prática para ser feliz

Veja o lado positivo das coisas

Não se martirize ou entre no papel de vítima por um erro ou algo ruim que aconteceu. Se é você mesmo que tem que resolver um problema, faça.

Acredite no seu potencial de modificar a situação e trace uma pequena meta atingível em curtíssimo prazo que vai te ajudar a resolver o problema maior. Se não for você quem deve resolver, delegue. Traga a sensação de controle para suas mãos e se sinta capaz de resolver seus problemas. Você vai conseguir celebrar uma pequena vitória e se manter comprometido com a tarefa em questão.



2a prática para ser feliz

Seja grato

Cultivar a gratidão vai te ajudar a se manter otimista e a ver a vida com mais momentos de Felicidade do que de tristeza. Tenha em mente que você pode se definir não pelo que te aconteceu, mas pelo **que você fez com o que te aconteceu e siga em frente.**

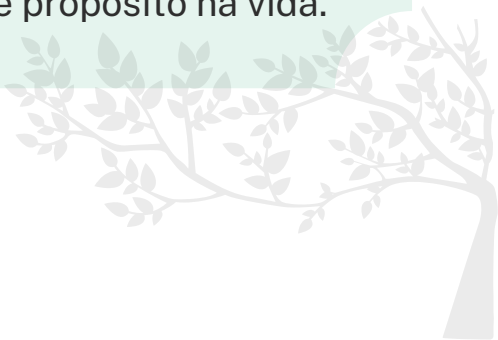


3ª prática para ser feliz

Cultive um grupo social

Mantenha as pessoas importantes para você por perto, principalmente nos momentos mais difíceis. Muitas vezes, tendemos a nos afastar exatamente nessas horas, mas é um erro. **Você só vai ficar bem se tiver pessoas com quem contar.** Dessa forma, multiplicamos nossos recursos emocionais, intelectuais e físicos para lidar com os problemas.

Recuperamo-nos mais rapidamente de contratempos, realizamos mais e temos um senso maior de propósito na vida.



"Ninguém pode nos fazer infelizes, apenas nós mesmos."

São João Crisóstomo

Buscar uma vida que faça sentido, identificar oportunidades no mundo, cultivar uma postura otimista e de gratidão, manter relacionamentos sociais de valor e pequenos momentos de positividade no dia a dia são a **chave para uma vida mais feliz.**



Vamos manter contato?

Vou adorar te ver sempre por
perto!

Acompanhe minhas redes sociais:



www.larissaduraes.com.br



@larissaduraespsi



(16) 99727-1492

